

小心! 肥胖也能伤害肾

□本报记者 朱红

3月9日是第12个世界肾脏日,今年的主题是“肾脏疾病与肥胖症”。目前,肥胖合并引发的糖尿病、高血压和冠心病等问题,已逐渐为人熟知,但肥胖所引起的慢性肾病等,并没有引起社会各界的足够重视。如何有效预防和治疗肥胖,从而有效地预防肾病的发生呢?昨日上午,记者就有关问题采访了市中医院内二科主治医师牛喜平,给大家答疑解惑。

肥胖与肾病有关系吗?

“不少人认为,肥胖与肾病关系不大,肥胖只会引发高血压、糖尿病、冠心病等疾病,其实这是非常错误的想法,肥胖是一种病,随着肥胖患者日益剧增,肥胖相关性肾病患者数量大增,以30岁~40岁的青壮年发病率最高,尤以男性多见,男女比例为2.1比1。”牛喜平医生说。

牛喜平分析说,肥胖作为一种特殊的疾病状态会促进多种疾病的发生,肥胖易导致体内代谢紊乱,引起高血压、高血脂症、高尿酸血症、高血糖等一系列问题,而这些已经成为慢性肾病发生和发展的最强危险因素。所以,肥胖者引发肾病和尿毒症及急性肾损伤等的比例,都比一般人高。

肥胖会引起慢性肾病吗?

牛喜平说,首先,肥胖本身就会引起慢性肾病,因为由于身体肥胖,它会增加肾脏的负荷,为了满足身体需要,肾小球

不得不时刻处于高滤过、高灌注的状态,长期下去肾脏就会不堪重负,不出毛病才怪。

其次,肥胖者大多同时患有糖尿病、高血压、心血管疾病等,这些疾病会诱发或加重慢性肾病。如果你属于肥胖者,就会增加肾病患者再患心脑血管疾病的发生率。也就是说,如果你是肥胖的人,同时患有肾病,即使没有心脑血管疾病,但再患上心脑血管疾病等的概率也会增加。

用药不当会对肾脏有损害吗?

因肥胖诱发的各种疾病需要长期用药,若使用不当也容易引起慢性肾病。如糖尿病、高血压、心血管疾病等,需要长期药物治疗。如果在药物种类、疗程以及用量等方面不注意,就有可能对肾脏造成损害。所以,建议患者不要随意自行服用药物,应遵医嘱用药,不滥用消炎药、止痛药及对肾脏有损害的抗生素,不乱吃保健药。

有的肥胖患者通过药物来减肥,但有些减肥药物中含有对肾脏损害的成分,所以药物减肥方法不可取,还是应该从饮食、锻炼上来减肥。

你是否属于肥胖者?

牛喜平说,在医学上,临床上说的肥胖有一定的标准,比如身高、体重、腹围和腰围等,网上有相关的比例,大家可以对照一下,看自己是否属于肥胖者之列。经过对照,如果已经属于肥胖者了,也不

要惊慌,那只是个参考依据,平时注意就行了。另外,还由于种族、遗传基因以及个体差异,一些稍微肥胖的人身体没有出现各种症状,而一些不在肥胖之列的人,也有可能出现肾脏病。

你的肾脏是否健康?

肾脏病的发病比较隐匿,一般没有什么特殊临床表现,容易被忽视,患者因“水肿、头晕、乏力”就诊时往往已经出现较为严重的肾脏损害。所以,平时人们自己身体出现的一些症状,比如腰酸、水肿、口臭、皮肤瘙痒、小便出现泡沫,还有年轻人糖尿病、高血压以及严重高血压等,要多留意。一旦出现,应及时咨询医生,并定期体检。

对于普通大众来说,应当做到:1.每天适量充分饮水,不憋尿,保持尿路畅通,注意个人卫生,避免尿路感染。2.锻炼身体,增强体质,戒烟限酒、忌饮食偏咸,改变不良生活习惯。3.定期行体检,重视尿常规检查,关注血压、肾功能、泌尿系超声结果。4.遵医嘱用药,不滥用消炎药、止痛药及对肾脏有损害的抗生素,不乱吃保健药。5.走出“中药没有副作用”的误区,服用中药应至正规医疗机构开具,不吃来路不明的中草药。6.勿信“鱼胆清火”等伤肾偏方。

“肥胖与肾病都是可以预防和治疗的疾病,希望全社会都能重视肥胖带来的肾脏损害,加强锻炼,让大家都拥有一个健康的身体。”牛喜平说。



时下,在沙澧河畔走一走都能感受到“人在花中游,影在花中醉”的生态美景,阳光明媚,河边柳枝吐新绿,黄色的迎春花迎风绽放,摇曳生姿的桃花迎风笑。

今明后三天天气

3月9日 晴间多云 1℃~17℃
 3月10日 多云 1℃~18℃
 3月11日 小雨转多云 4℃~17℃
 (感谢武威提供信息)

生活小贴士

保护视力有妙招

多吃对视力有益的桂圆肉、山药、胡萝卜、菠菜、番薯、芋头、玉米、动物肝脏、牛肉、红枣等食物,或者以红枣、人参、枸杞、菊花、罗汉果泡茶饮用,也可护眼。

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系: 13781707655 宋丽君



扫描二维码 做广告有惊喜
 咨询电话: 5670019

财务审计

低价快办审计报告
 电话: 13937188053

旺铺租售

售房
 烟厂花园旁苹果派15楼(共16层),99.6m²,现已出租(月租1600元),售价43万元。13783078997

出租

源汇区人民路与五一路交叉口电子科技大厦,南邻一高,49m²,已装修,有燃气。电话: 18903956635

急售旺铺

现急售双汇路中段旺铺一套430m²,价格面议,非诚勿扰。联系人: 万先生 电话: 15839518016

急售门面

现急售人民路与解放路交叉口两套连排门面房,面积340m²和230m²,价格面议,非诚勿扰。联系人: 马先生 电话: 15936632008

售房

1.孟南三利花园1楼带院,140m²,精装修,另有木地板、空调、暖气; 2.宏昌新苑3楼,东户129m²,毛坯房,3室2厅2卫; 3.宏昌家苑1楼,西户120m²,毛坯房,3室2厅带院。价格面议,可办公积金贷款。15039537638

大楼招租

交通路与人民路交叉口独立大楼,临商场、停车场、车站,已开通温泉、燃气、电梯。1楼8间门面房(原为中原银行及金店)、3至6楼60间标间(独立卫生间、空调)现对外招租,可分租(每层16间),适合做写字楼、宾馆、培训等。13783078997

售房

黄河路华山美食城门面房一至三层,346.98m²,售价98万元。现营业中。13938025083

起名改名

漯河老起名馆(九五年开业至今)起名列名、改名就找李治明,为公司、工厂、门店、人名策划。市区文化路与建设路十字口向南20米路西 电话: 5960625 18239561370

投资咨询

贷款
 公务员、事业单位、上班族、有社保/保单、有车、房、企业法人,个体工商户均可办理1万-100万元,漯河本地户口6万-15万元,最快当天放款。电话: 13569689939

安徽瑞正投资

重点投资高端制造业、农牧业、在建工程、企业扩建、房地产、矿山等项目领域的合作。诚聘驻地商务代表,正式录用待遇优厚。15005650819李经理 邮箱: 15005650819@163.com

北业投资公司

投资各类大小项目,地域不限,企业、个人均可投资,轻松解决资金困难。电话: 023-63413769 15123365638

奢鑫投资集团

诚信快捷 区域不限 大额资金专业承接房地产开发、土地、工程项目;各类矿产资源、电站、酒店、学校、林业、种养殖业投资咨询。诚聘商务代表 电话: 023-67988336 13330356121

回收物品

高价回收2010以前的酒,数量不限。电话: 18568056186

借款就到富华德

10年诚信经营,高效快捷办理。车辆、房产抵押借款,月息1分,购房分期7厘,当天放款。15517678889 0395-6196177

保洁服务

洁爽保洁公司
 专业单位家庭保洁 外墙玻璃清洗 石材 地毯 专业外墙漆 6188458 13653950591

家天下家政公司

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训 6666991 15139506611

信德保洁 信汇装饰公司

石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗 www.lhxdbj.com 电话: 15039500115

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心 工商注册 服务内容: 月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 母婴培训 安排就业 昌建外滩A2座24楼21室 13939531652

百业信息

转让培训学校

在学校门口,属黄金位置,环境精致整洁,可带培训生及托管生,现在在校生接近200人。盈利可观,因老板去外地转让,非诚勿扰。15703900780

新林玉露

鲜如初 品而醇 养于身 蒸青茶 红茶 茶油 茶粉 地址: 泰山路南段全聚德饭庄斜对面(新林玉露) 电话: 2156077

招聘兼职

华夏保险漯河中支诚聘英才

20岁~50岁,男女不限。好产品,好法规,好政策,百万年薪不是梦! 报名热线: 18603955233 漯河市区会展中心东邻建业壹号中心四楼

诚聘

某电子商务公司招聘: 电子商务运营主管1名,美工1名(可兼职),2年以上工作经验。工资待遇3000元~7000元。另招微信推广专员1名,有3个以上成功案例。 联系电话: 2631169 13949891888

养老服务

漯河健安养老院 环境优美、设施齐全、护理专业、医养结合。市区人民东路,3515院内。15903955850

婚介信息

世纪缘

白领相亲会所 2003年~2017年 爱在2017相亲交友活动正在报名中 地址: 市人民路美盛大厦B座十楼 相亲热线: 3398505 2121213

●征婚: 男(61669) 离异, 38岁, 1.78米, 本科, 行政单位上班, 另有生意, 有责任心, 有房、车。寻苗条秀丽、温柔会持家的女士。电话: 2116177

●征婚: 女(32856) 未婚, 25岁, 1.60米, 本科, 教师, 开朗活泼。寻30岁以下、成熟稳重、上进爱家的男孩。电话: 18134471288

●征婚: 男(91666) 离异, 49岁, 1.78米, 行政单位上班, 有房、车, 一男孩已上班, 无负担。寻45岁左右、温柔贤惠、善良爱家的女士。电话: 13523953597

●征婚: 女(32812) 27岁, 未婚, 1.62米, 本科, 教师, 形象佳, 有气质。觅年龄相当、阳光开朗、有事业心的男孩。电话: 2193193

售门面房

1. 昌建外滩三楼营业房 183.06m², 欲售146万元; 2. 兰乔圣菲门面房上下层 264.7m², 欲售338万元。以上房屋均已精装, 现正营业中。 13513855615

欢迎刊登分类信息